

## No está solo.

Al igual que la salud física, la salud mental es muy importante. La salud mental afecta cómo nos sentimos, actuamos, tomamos decisiones, manejamos el estrés y nos relacionamos con los demás.

Es normal sentir ansiedad, estar deprimido o experimentar otros problemas de salud mental de vez en cuando. Pero cuando los síntomas y las señales persisten, causando estrés con más frecuencia y afectando a su capacidad para funcionar, es posible que ese problema emocional se haya convertido en una enfermedad mental.

Cinco señales de problemas de salud mental:<sup>7</sup>

- Cambios en la personalidad
- Ansiedad, enojo o cambios repentinos en el estado de ánimo
- Aislamiento o retraimiento social
- Conducta de riesgo o falta de aseo personal
- Desesperanza o angustia

Los programas de Salud y Servicios Humanos de Texas apoyan a las personas con enfermedades mentales y trastornos relacionados con el consumo de sustancias ofreciéndoles:

- Educación
- Líneas de ayuda en caso de crisis
- Terapia
- Grupos de apoyo
- Ayuda económica

## Conozca las 5 señales de los problemas de salud mental

- 1 Cambios en la personalidad
- 2 Ansiedad, enojo o cambios repentinos en el estado de ánimo
- 3 Aislamiento o retraimiento social
- 4 Conducta de riesgo o falta de aseo personal
- 5 Desesperanza o angustia

Consiga ayuda hoy mismo  
para usted o un ser querido.

- Marque 211 • opción 8
- Línea de Mensajes de Texto en Casos de Crisis: 741741
- Línea de Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255  
TTY: 1-800-799-4889
- [www.mentalhealthtx.org](http://www.mentalhealthtx.org)

### Referencias

- <sup>1</sup> Instituto Nacional de la Salud Mental
- <sup>2</sup> Centros para el Control y Prevención de Enfermedades
- <sup>3</sup> Administración de Salud Mental y Abuso de Substancias
- <sup>4</sup> NADD (National Association for the Dually Diagnosed)
- <sup>5</sup> The Spectrum Institute
- <sup>6</sup> Consejo Asesor para Traumatismo Cerebral de Texas
- <sup>7</sup> American Psychological Association

# Salud mental para todos los texanos



Marque 211 • opción 8

Línea de Mensajes de Texto  
en Caso de Crisis: 741741

Línea Directa de Prevención de Suicidio:  
1-800-273-8255  
TTY: 1-800-799-4889

[www.mentalhealthtx.org](http://www.mentalhealthtx.org)



## Información y recursos

Cualquiera puede tener un problema de salud mental: niños, veteranos, jubilados, adultos, estudiantes, adolescentes, personas sin hogar y personas con discapacidad, en cualquier etapa de la vida. Estos recursos le ayudarán a encontrar tratamiento y ayuda para usted o un ser querido.

### Niños y jóvenes

- La mitad de todas las enfermedades mentales crónicas empieza antes de los 14 años.<sup>1</sup>
- El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre los jóvenes de 10 a 24 años.<sup>2</sup>

Encuentre ayuda cerca de usted:  
[www.dshs.texas.gov/mhsa-crisishotline/](http://www.dshs.texas.gov/mhsa-crisishotline/)

Línea de Mensajes de Texto en Caso de Crisis: 741741

Línea de Prevención del Suicidio:  
800-273-8255 (TALK)

Si sospecha que una persona es víctima de abuso o maltrato, llame al: 1-800-252-5400

### Adultos y adultos mayores

- El suicidio es la décima causa principal de muerte en EE. UU.<sup>3</sup>
- Casi la mitad de los residentes de centros para convalecientes tiene un diagnóstico de depresión.<sup>3</sup>

Encuentre ayuda local:  
[www.dshs.state.tx.us/mhsa-crisishotline/](http://www.dshs.state.tx.us/mhsa-crisishotline/)  
[www.hhs.texas.gov/es/busque-un-adrc](http://www.hhs.texas.gov/es/busque-un-adrc)

Si sospecha que una persona es víctima de abuso o maltrato, llame al: 1-800-458-9858

### Madres y mujeres embarazadas

- Una de cada 9 mujeres sufre depresión después de dar a luz.<sup>2</sup>
- La depresión posparto a menudo empieza a las 1-3 semanas de dar a luz, pero también puede comenzar durante el embarazo y hasta un año después del parto.<sup>2</sup>

Encuentre ayuda cerca de usted:  
[www.healthytexaswomen.org/es](http://www.healthytexaswomen.org/es)

### Personas con discapacidades intelectuales o del desarrollo (IDD)

- Se calcula que un 30 a 35 por ciento de las personas con IDD también sufre una enfermedad mental.<sup>4</sup>
- La incidencia del trauma en las personas con IDD es mucho mayor que entre las personas sin IDD.<sup>5</sup>

Encuentre ayuda cerca de usted:  
[www.hhs.texas.gov/es/busque-un-adrc](http://www.hhs.texas.gov/es/busque-un-adrc)

Si sospecha que una persona es víctima de abuso o maltrato, llame al: 1-800-458-9858

### Trastorno de consumo de sustancias

- Las personas con un trastorno de consumo de sustancias pueden presentar problemas de control, conductas riesgosas, problemas de salud o problemas para cumplir con responsabilidades importantes en el trabajo, la escuela o la casa.<sup>2</sup>
- En 2014, se le diagnosticó a más del 8 por ciento de la población un trastorno de consumo de sustancias.<sup>2</sup>

Encuentre ayuda cerca de usted:  
[www.dshs.texas.gov/mhsa-sa-help/](http://www.dshs.texas.gov/mhsa-sa-help/)  
o 1-877-541-7905

### Lesiones cerebrales adquiridas

- Las lesiones cerebrales son la principal causa de muerte y discapacidad entre las personas menores de 44 años.<sup>3</sup>
- Cada año, más de 146,000 texanos sufren un traumatismo cerebral.<sup>6</sup>

Encuentre ayuda cerca de usted:  
[www.hhs.texas.gov/es/lesion-cerebral](http://www.hhs.texas.gov/es/lesion-cerebral)  
o 512-706-7191

### Militares, veteranos y sus familias

- Alrededor del 19 por ciento de los militares que regresan padece trastorno de estrés postraumático, depresión o traumatismo cerebral.<sup>7</sup>
- Casi la mitad de todos los militares que necesitan ayuda no la pide.<sup>2</sup>

Encuentre ayuda confidencial en:  
[www.veteranscrisisline.net](http://www.veteranscrisisline.net) o  
[www.militarycrisisline.net](http://www.militarycrisisline.net)

Línea Directa Nacional de Veteranos:  
1-800-273-8255 • opción 1

Aplicación Texas Veterans

